

***STORYTELLING* UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA  
LANSIA**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Derajat Gelar S-2  
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



**Disusun oleh :  
INASTASYA**

**NIM : 201710500211028**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**Januari 2020**

# **STORYTELLING UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA LANSIA**

**INASTASYA**  
**201710500211028**

Telah disetujui  
Pada hari/tanggal, **Kamis/ 2 Januari 2020**

Pembimbing Utama

  
**Dr. Iswinarti**

  
**Direktur  
Program Pascasarjana**

  
**Prof. Achsanul In'am, Ph.D**

Pembimbing Pendamping

  
**Dr. Djudiyah**

**Ketua Program Studi  
Magister Psikologi Profesi**

  
**Dr. Cahyaning Suryaningrum**

# TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**INASTASYA**

201710500211028

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada hari/tanggal, Kamis/ 2 Januari 2020  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Iswinarti

Sekretaris : Dr. Djudiyah

Penguji I : Dr. Cahyaning Suryaningrum

Penguji II : Dr. Diah Karmiyati

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : INASTASYA  
NIM : 201710500211028  
Program Studi : Magister Psikologi Profesi

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **STORYTELLING UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA LANSIA**. Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 16 Januari 2020

Yang



## Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia dan hidayah-Nya lah tesis ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Nabi pembawa rahmat dan kebenaran bagi seluruh umat manusia yang membawa kita semua dari jaman kegelapan menuju jaman yang terang benderang. Rasa syukur dan terima kasih yang begitu besar penulis panjatkan berkaitan dengan terselesainya tesis ini. Oleh sebab itu, penulis tak lupa menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Fauzan, M.Pd., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Prof. Akhsanul In'am, Ph.D., selaku direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., selaku ketua program studi magister psikologi profesi Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Dr. Iswinarti, M.Si., selaku pembimbing I, terimakasih atas bimbingan dan masukan yang sangat berguna dan bermanfaat.
5. Ibu Dr. Djudiyah, M.Si., selaku pembimbing II, terimakasih atas bimbingan dan masukan yang sangat berguna.
6. Kepala, Wakil dan Seluruh Pegawai di Puskesmas Kendalkerep Malang yang telah membantu hingga penelitian berakhir.
7. Seluruh partisipan penelitian dan pihak lain yang membantu hingga terselesaikannya tesis ini.
8. Seluruh staf pengajar Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang dan seluruh staf administrasi di lingkungan program pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang atas layanan dan fasilitas yang diberikan.
9. Ayah, Ibu, dan saudara-saudara tercinta, terimakasih atas kasih sayang, dukungan, bantuan dan doa yang tak henti-hentinya diberikan.
10. Seluruh kawan sepembimbingan tesis yang selalu semangat dan memberikan bantuan pada proses penelitian ini.
11. Seluruh keluarga besar Magister Psikologi Profesi angkatan 2017 yang telah menemani, memberikan bantuan, motivasi dan berjuang bersama-sama sampai saat ini.
12. Seluruh pihak yang membantu terselesaikannya tesis ini yang tidak bisa dituliskan satu per satu.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat memberikan sesuatu yang bermanfaat bagi pembaca dan penulis secara pribadi. Aamiin.

Malang, Desember 2019

Inastasya  
201710500211028

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
Abstrak.....	1
KAJIAN PUSTAKA .....	7
Kebahagiaan ( <i>Happiness</i> ) .....	7
<i>Storytelling</i> .....	9
Kebahagiaan Lansia dan <i>Storytelling</i> .....	10
Desain Penelitian .....	11
Subjek Penelitian.....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian .....	12
Prosedur Penelitian.....	13
Analisis Data .....	14
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	14
Deskripsi Data .....	14
Analisa Data.....	14
Pembahasan.....	17
KESIMPULAN.....	20
Implikasi Hasil Penelitian .....	20

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Partisipan Penelitian.....	14
Tabel 2. Hasil Perbandingan Pengaruh Antar Kelompok sebelum perlakuan .....	15
Tabel 3. Hasil Perbandingan Kebahagiaan antara Skor Pretest dan posttest pada Kelompok Kontrol dan kelompok Eksperimen.....	15
Tabel 4. Hasil Perbandingan pengaruh antar kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	16





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	11
Gambar 2. Pretest-posttest control group design.....	12
Gambar 3. Skor Kebahagiaan Kelompok Eksperimen.....	16
Gambar 4. Skor Kebahagiaan Kelompok Kontrol .....	17





## DAFTAR LAMPIRAN

Identitas Partisipan.....	27
Jadwal Kegiatan Intervensi.....	27
Skala Penelitian.....	28
Tabulasi Data .....	32
Analisis Data.....	36
Modul Penelitian.....	43
Lembar Observasi.....	63



## **STORYTELLING UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA LANSIA**

Inastasya

inastasya.spsi@gmail.com

Dr. Iswinarti, M. Si (NIDN.0713056402 )

Dr. Djudiyah, M. Si (NIDN.0710126501 )

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang  
Malang, Jawa Timur, Indonesia

### **Abstrak**

Memasuki usia lanjut, para lansia mulai merasakan kesepian, merasa terasingkan (terisolasi), tersisihkan, terpencil dari orang lain. Salah satu dampak hal tersebut adalah berkurangnya kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia. Pentingnya kebahagiaan bagi lansia di hari tua yaitu untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya ketika usia lanjut. Penanganan yang dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan adalah *storytelling*. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen berupa *pre test-post test control group design* yang dilakukan pada 1 (satu) kelompok eksperimen dan 1 (satu) kelompok kontrol. Kriteria partisipan adalah lansia dengan rentang usai 60 – 80 tahun, bisa membaca dan menulis, tidak mengalami gangguan pendengaran dan penglihatan serta memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah dan sedang. Instrumen penelitian ini adalah *authentic happines scale*. Metode analisis data menggunakan analisis non parametrik (*Wilcoxon test* dan *Mann Whitney*) dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *storytelling* dapat meningkatkan kebahagiaan pada lansia.

Kata kunci: Kebahagiaan, lansia, storytelling

## **STORYTELLING TO INCREASE HAPPINESS IN THE ELDERLY**

Inastasya

inastasya.spsi@gmail.com

Dr. Iswinarti, M. Si (NIDN.0713056402 )

Dr. Djudiyah, M. Si (NIDN.0710126501 )

Master of Professional Psychology, University of Muhammadiyah Malang  
Malang, East Java, Indonesia

### **Abstract**

When the elderly get older, they are begin to feel lonely, feel alienated (recovered), excluded, recovered from others. One of the things considered is the reduced happiness received by the elderly. The importance of happiness for the elderly in old age is to improve quality and be able to improve the capabilities that are made easy to compile. Handling that is done to increase happiness is storytelling. This study was an experiment consisting of a pre-post-test design control group conducted in 1 (one) experimental group and 1 (one) control group. Criteria for participants was the elderly with a range after 60-80 years, can read and write, do not improve hearing and vision and have a low and moderate level of happiness. This research instrument is an authentic happiness scale. Data analysis method uses non-parametric (Wilcoxon and Mann Whitney test). The results showed that storytelling can increase happiness in the elderly.

Keywords: Happiness, elderly, storytelling

## LATAR BELAKANG

Proses penuaan merupakan proses fisiologis yang pasti dialami individu dan proses ini akan diikuti oleh penurunan fungsi fisik, psikososial dan spiritual (Hurlock, 1980). Perubahan fisik yang dialami oleh individu ditandai dengan menurunnya tingkat kesehatan atau sering sakit, berubahnya warna rambut menjadi warna putih, kulit yang mulai mengendur dan keriput, fungsi penglihatan yang dimiliki mulai menurun, dan keadaan motorik yang semakin melemah. Sedangkan perubahan fungsi psikologis dapat dilihat dari menurunnya ingatan pada individu atau mengalami kepikunan dan emosi individu yang kurang stabil pada usia lanjut (Amalia, 2015).

Perubahan yang terjadi pada lansia, menimbulkan individu yang rentan terhadap penyakit fisik dan kejiwaan. Menurut Departemen Kesehatan Indonesia populasi lansia diperkirakan akan terus meningkat. Jumlah populasi lansia pada tahun 2010 memiliki persentase 9,77 %. Diperkirakan akan meningkat sebanyak 11,34% dan akan mencapai sekitar 80 juta lansia pada tahun 2020. Meningkatnya jumlah Lansia menimbulkan masalah degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan jiwa yaitu depresi, demensia, gangguan cemas, sulit tidur. Penyakit-penyakit tersebut, akan menimbulkan permasalahan jika tidak diatasi atau tidak dilakukan pencegahan, karena ini akan menjadi penyakit yang bersifat kronis dan multi patologis (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Berbagai permasalahan yang terjadi pada lansia menimbulkan dampak negatif yang dirasakan oleh lansia seperti munculnya perasaan kesepian dan merasa tidak dihargai. Perasaan negatif tersebut dirasakan akibat dari kurangnya interaksi sosial yang dilakukan oleh lansia terutama ketika pasangan atau saudara yang meninggal, tinggal terpisah dengan keluarga seperti anak/cucu, tidak memiliki aktivitas yang bermakna dalam kehidupan sehari-hari, pensiun sehingga memunculkan perasaan tidak berguna (*useless*) yang dialami oleh para lansia (Zulfiana, 2014). Kesepian merupakan masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh individu khususnya pada lansia.

Ketika memasuki usia lanjut, para lansia mulai memunculkan perasaan seperti merasa terasingkan (terisolasi), tersisihkan, terpencil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain. Dampak dari masalah psikologis tersebut yang dirasakan

oleh lansia adalah berkurangnya kebahagiaan. Menurut Hurlock (1980), apabila lansia merasa diabaikan oleh anak-anaknya yang sudah dewasa, atau oleh anggota keluarga yang lain, apabila mereka merasa bahwa prestasinya pada masa lampau tidak dapat memenuhi harapan dan keinginannya, atau apabila mereka mengembangkan perasaan tidak ada satu orang pun yang mencintainya secara kompleks, maka hal ini tidak dapat dihindari lagi bahwa mereka (lansia) pasti akan merasa tidak bahagia.

Menurut Diener dkk (1999) kebahagiaan adalah kualitas dari keseluruhan hidup individu, dimana suatu hal yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan. Kebahagiaan dapat ditandai dengan kesehatan yang baik atau tidak memiliki penyakit, kreativitas yang bagus ataupun memiliki pendapatan yang lebih tinggi. Beberapa penelitian mengenai kebahagiaan sering dikaitkan dengan kepuasan hidup seseorang. Menurut Schimmel (2009) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya. Pentingnya kebahagiaan bagi lansia di hari tua yaitu untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya ketika usia lanjut tanpa ada perasaan terisolasi, terasingkan ataupun tidak berharga. Berdasarkan penelitian Garcia dan Novarro (2018) menyatakan bahwa individu yang memiliki persepsi yang baik tentang kualitas hidupnya berdampak pada kesehatannya dan kondisi psikologis seperti kepuasan hidup, harga diri, keterampilan fungsional, partisipasi dalam kontak sosial dan interaksi sosial.

Dampak kebahagiaan yang dirasakan oleh individu dalam kehidupannya adalah individu lebih semangat atau enerjik dalam hidupnya, memiliki optimisme yang tinggi, percaya akan dirinya dan merasa lebih bahagia (Ariani, 2012). Hasil penelitian Rahmawati dan Saidiyah (2011) menjabarkan bahwa makna sukses oleh pasangan lansia adalah ketika mereka dapat menikmati hasil usahanya serta dapat berbagi dengan anak, cucu ataupun keturunan yang lain. Selain itu, kebahagiaan juga diartikan oleh lansia dengan mempunyai keluarga yang rukun, saling mendukung satu sama lain dan ketika ada masalah para lansia berusaha untuk menyelesaikannya bersama. Pentingnya untuk menemukan pemahaman pada lansia untuk mampu menerima kondisinya yang semakin menua sehingga lansia mampu mencapai integritas kepribadian dalam penerimaan kondisi fisik maupun psikologis yang mulai menurun

sehingga mencapai kesehatan optimal. Apabila lansia mampu mencapai umur yang panjang, kepuasan hidup, kesehatan biologis, kemampuan sosial; Kesehatan psikologis, kontrol pribadi, dan efisiensi perseptual maka dikatakan bahwa individu tersebut mampu mencapai penuaan yang sukses dan lebih produktif di masa tuanya (Kafaei & Motamedy, 2016).

Umumnya lansia yang mengalami penurunan kebahagiaan akan berpengaruh pada kesehatan fisiknya maupun kesehatan psikis lansia. Menurut Suri (2009) dampak psikis akibat kebahagiaan rendah diantaranya individu mengalami depresi dan gangguan emosional. Sehingga, perlu diberikan penanganan yang pas pada lansia yang mengalami tingkat kebahagiaan yang rendah. Intervensi *storytelling* merupakan salah satu bentuk intervensi yang memungkinkan diberikan pada lansia.

Lansia yang mengalami kebahagiaan rendah memiliki perasaan tersisihkan, tidak dihargai dan kesepian. Perasaan yang dimiliki tersebut lambat laun dapat menyebabkan depresi pada individu ataupun masalah psikologis lainnya. Oleh karena itu, *storytelling* diberikan pada lansia guna mengingat pengalaman-pengalaman keberhasilannya pada masa lalu sehingga memunculkan emosi positif pada masa sekarang dan berpengaruh pada peningkatan kebahagiaan pada lansia. Kebahagiaan pada lansia lebih kepada faktor internal yang dimiliki oleh lansia salah satunya terkait persepsi lansia atas perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya sehingga pemberian *storytelling* dapat mengubah persepsi yang lansia miliki. Berdasarkan penelitian Peterson, Ruch, Beermann, Park dan Seligman (2007) persepsi positif individu terhadap lingkungannya merupakan salah satu ciri meningkatnya kebahagiaan.

Pada penelitian ini, didesain secara berkelompok guna untuk meningkatkan kebahagiaan yang rendah pada lansia. *storytrlling* dalam bentuk kelompok menekankan komunikasi interpersonal dari pemikiran sadar, perasaan-perasaan dan perilaku dalam bingkai waktu disini dan sekarang (Corey, 2012). Kelompok menyediakan empati, kebutuhan dukungan untuk menciptakan suasana kepercayaan sehingga dapat berbagi dan mengeksplorasi mengenai masalah yang dihadapi. Anggota kelompok membantu mengembangkan kemampuan untuk masalah interpersonal dengan baik sehingga mereka sanggup menangani masalah yang sama di masa depan (Corey, 2012).

Keunggulan lain dari diberikannya penanganan secara kelompok adalah masing-masing anggota kelompok dapat menjadi *agent of change*, sehingga dapat meningkatkan empati dan memberikan dukungan sosial. Anggota kelompok terapi secara efektif menjadi teman bagi satu sama lain, rekapitulasi kebutuhan perkembangan yang dapat menangkal isolasi sosial yang sering terjadi pada orang dewasa. Selain itu, altruisme dan perilaku membantu juga meningkat ketika kita merasa terikat pada orang-orang, dimana tidak hanya memberikan pengaruh kesehatan bagi masyarakat tetapi juga membantu individu merasa baik tentang diri mereka sendiri (Schaefer, 2003).

*Storytelling* merupakan salah satu metode terapi dimana individu akan mendongeng mengenai cerita spesifik dan terfokus serta dibimbing dalam mengingat menuju kisah kehidupan positif mereka, yang kemudian digunakan selama proses terapi untuk mendukung perubahan individu (Gardner & Poole, 2009). Pengaruh *storytelling* pada orang dewasa yaitu mampu meningkatkan motivasi individu (Gabele et. al, 2019), Selain itu *storytelling* juga mampu berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi pada lansia (Mager, 2018). Kemudian penelitian dari Scott dan DeBrew (2009) menjabarkan bahwa *storytelling* berpengaruh dan dapat meningkatkan makna dan tujuan hidup individu. Hal ini disebabkan pada saat proses terapi individu mendengarkan cerita sehingga ada proses mengingat peristiwa atau kenangan khusus di masa lalu sehingga individu merasa bangga akan hidup yang dilaluinya serta ada proses klarifikasi akan suatu peristiwa sehingga memunculkan kesadaran. Selain itu, penelitian lain yang menyatakan bahwa *storytelling* jangka pendek efektif meningkatkan karakteristik kebahagiaan dan resiliensi pada lansia (Mager & Stevens, 2015).

Hasil penelitian Slivinske dan Slivinske (Alschuler, 2014) menyatakan bahwa *storytelling* terbukti efektif bagi individu yang mungkin memiliki kesulitan secara langsung mengungkapkan atau mengidentifikasi perasaan atau pengungkapan dirinya. Dengan menggunakan media, maka individu secara tidak langsung dapat mengungkapkan perasaannya. Pada proses *storytelling*, individu didorong menggunakan ekspresi diri untuk membangun konsep diri (Alschuler, 2014).

Berdasarkan pembahasan mengenai lansia yang sudah dijabarkan pada beberapa penelitian terdahulu memberikan cukup pemahaman bahwa individu yang



memasuki masa tua memiliki kondisi psikologis yang rentan. Peneliti berasumsi bahwa *storytelling* dapat meningkatkan kebahagiaan pada lansia. Tujuan penelitian para lansia mampu bercerita mengenai masa hidupnya dan mengekspresikan perasaan dan pikirannya sehingga dapat mengurangi beban yang ada dengan media *storytelling* sehingga mampu memunculkan emosi positif.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Kebahagiaan ( *Happiness* )**

Teori kebahagiaan dikemukakan oleh Seligman (2011) yang menjelaskan *happiness* dalam bukunya yang berjudul “*authentic happiness*” bahwa kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap maupun aktifitas yang positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorsi dan keterlibatan. Terdapat indikator empat definisi yang digunakan untuk menjelaskan aspek-aspek *authentic happiness* dari Seligman (Rusdiana, 2017) yaitu: 1) *affective definition*, yaitu hasil evaluasi menyeluruh terhadap pengalaman individu; 2) *cognitive definition*, kebahagiaan didefinisikan sebagai fenomena kognitif dan merupakan hasil dari proses evaluasi yang dilakukan secara sadar dan sengaja; 3) *attitudinal definition*, kebahagiaan digambarkan sebagai disposisi senang dan sikap positif; 4) *mixed definition*, kebahagiaan merupakan gabungan dari elemen seperti elemen sikap (*attitude*) yang tercermin dalam kepuasan hidup, elemen afeksi (*affect*) yang tercermin dalam perasaan baik/positif (*feeling good*).

Terdapat lima aspek utama yang menjadi sumber kebahagiaan sejati menurut Seligman (2011) antara lain: a) terjalinnya hubungan positif dengan orang lain; b) keterlibatan penuh dalam aktifitas; c) penemuan makna dalam hidup; d) optimisme yang realistis; dan, e) resiliensi. Ada tiga jenis kebahagiaan menurut Seligman (2011) yaitu kehidupan yang menyenangkan, hidup yang baik (keterlibatan), dan hidup yang bermakna.

Aspek *authentic happiness* menurut Seligman (2002) yaitu kepuasan akan masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, optimisme akan masa depan. Adapun karakteristik orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya menurut Myers (2012) yaitu menghargai diri sendiri, optimis, terbuka, dan mampu mengendalikan diri.

Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (Seligman, 2011) yaitu budaya, kehidupan sosial, agama atau religiusitas, pernikahan, usia, uang, kesehatan, dan jenis kelamin.

Furhan (2008) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan. Kemudian, Veenhoven (2006) menjabarkan bahwa kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan hidup (*satisfaction with life*) seseorang. Kepuasan hidup merupakan bentuk nyata dari kebahagiaan seseorang. Artinya kebahagiaan bukan hanya ketika individu mampu mencapai suatu tujuan saja. Namun, kebahagiaan dapat dihubungkan ketika individu memiliki kesejahteraan yang baik, kreativitas yang lebih tinggi serta tempat kerja yang lebih baik (Diener, 2007).

Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan bahwa terdapat persamaan makna kebahagiaan dengan *psychological well-being* (PWB). Teori ini menjelaskan bahwa kebahagiaan akan muncul ketika individu mampu mewujudkan fungsi psikologis positif (*positive psychological functioning*) yang dimilikinya. Ryff menjelaskan bahwa PWB ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak adanya gejala-gejala depresi. Menurut Bradburn (1969), kebahagiaan merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Berdasarkan hasil penelitian Salami (2011) menjelaskan bahwa *psychological well being* dapat memunculkan emosi positif dan kebahagiaan atau rasa senang.

Ryff meyakini Kebahagiaan ataupun PWB dapat ditingkatkan ketika seseorang dapat mencapai *positive psychological function*. Aspek-aspek PWB menurut Ryff (Amalia, 2017) antara lain: (1) Penerimaan diri (*self acceptance*), sikap positif individu terhadap diri sendiri, artinya individu mampu menerima semua hal baik maupun buruk tentang dirinya, merasa positif dan dapat menerima apa yang terjadi di masa lalu dalam hidupnya; (2) Memiliki hubungan baik dengan orang lain (*positive relation with others*), artinya individu memiliki kualitas diri dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain; (3) Otonomi (*autonomy*), artinya individu memiliki sikap mandiri yang tercermin dengan sikap percaya diri atau yakin pada kemampuan diri sendiri, dapat mengatasi persoalan yang dimiliki dengan baik, dan dapat mengatur perilaku; (4) Mengelola Lingkungan (*environmental mastery*), individu memiliki kemampuan dalam mengelola kehidupannya dan lingkungannya; (5) Tujuan hidup (*purpose in life*), individu memiliki tujuan dalam hidup dan

mengetahui apa yang ingin dicapai dalam hidupnya. Artinya individu memiliki Keyakinan bahwa hidupnya bermakna, baik kehidupan yang lampau maupun saat ini; (6) Perkembangan pribadi (*personal growth*), artinya individu mampu bersikap terbuka terhadap pengalaman baru yang didapatkan serta memiliki keterbukaan untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik kedepannya.

Adapun komponen kebahagiaan menurut Diener (1985) mempunyai makna yang sama dengan *subjective well being* dimana terdapat dua komponen yang meliputi komponen afektif yang terdiri dari perasaan positif dan perasaan negatif. Kemudian komponen kognitif ditandai dengan kepuasan hidup dengan domain kehidupan lainnya.

### **Storytelling**

*Storytelling* merupakan salah satu metode terapi dimana individu akan mendongeng mengenai cerita spesifik dan terfokus serta dibimbing dalam mengingat menuju kisah kehidupan positif mereka, yang kemudian digunakan selama proses terapi untuk mendukung perubahan individu (Gardner & Poole, 2009). Ada beberapa tipe *storytelling* menurut Carminotti dan Gray (2012) diantaranya yaitu *experiences* (pengalaman), *role play*, *case study*.

Melalui *storytelling* partisipan mampu memahami bahwa perilakunya saat ini dilatarbelakangi oleh perasaan, keinginan, kebutuhan, serta proses berpikirnya. *Storytelling* efektif dalam proses pembelajaran orang dewasa (Carminotti & Gray, 2012). Para lansia mampu bercerita mengenai masa hidupnya dan mengekspresikan perasaan dan pikirannya sehingga dapat mengurangi beban yang ada dengan media *storytelling* sehingga mampu bercerita berbagai macam hal mengenai filosofi dan moral (Lasker & Beukelman, 1999).

Penelitian dari Scott dan DeBrew (2009) menjabarkan bahwa *storytelling* berpengaruh dan dapat meningkatkan makna dan tujuan hidup individu. Hal ini disebabkan pada saat proses terapi individu mendengarkan cerita sehingga ada proses mengingat peristiwa atau kenangan khusus di masa lalu sehingga individu merasa bangga akan hidup yang dilaluinya serta ada proses klarifikasi akan suatu peristiwa sehingga memunculkan kesadaran. Selain itu, penelitian lain yang menyatakan bahwa

*storytelling* jangka pendek efektif meningkatkan karakteristik kebahagiaan dan resiliensi pada lansia (Mager & Stevens, 2015).

### **Kebahagiaan Lansia dan *Storytelling***

Secara umum, semakin lama individu hidup maka semakin banyak cerita yang individu dapat bagikan. Individu, keluarga maupun organisasi semuanya memiliki kisah yang bisa dikomunikasikan untuk membangkitkan humor, peringatan dan pengetahuan. Permasalahan yang terjadi pada lansia menimbulkan dampak negatif yang dirasakan oleh lansia seperti munculnya perasaan kesepian dan merasa tidak dihargai. Perasaan negatif tersebut dirasakan akibat dari kurangnya interaksi sosial yang dilakukan oleh lansia terutama ketika pasangan atau saudara yang meninggal, tinggal terpisah dengan keluarga seperti anak/cucu, tidak memiliki aktivitas yang bermakna dalam kehidupan sehari-hari, pensiun sehingga memunculkan perasaan tidak berguna (*useless*) yang dialami oleh para lansia. Para lansia yang sudah memasuki masa tua memiliki kerentanan terhadap bahaya psikologis seperti penyesuaian diri, kesepian, dukungan sosial dan penerimaan diri yang baik dalam dirinya. Lansia yang menerima keterbatasan kondisi dirinya serta memiliki penilaian positif terhadap kehidupannya, menunjukkan sikap yang positif pada dirinya dibandingkan dengan lansia yang tidak menerima keterbatasan yang dimilikinya. sehingga hal tersebut berdampak pada fungsi fisiologis maupun psikologis lansia tersebut.

Para Lansia yang mengalami masalah psikologis tersebut akan berdampak pada berkurangnya kebahagiaan. Proses meningkatkan kebahagiaan pada lansia yaitu melakukan *storytelling*. Adapun intervensi bertujuan untuk mempersilahkan individu mendongeng mengenai cerita spesifik dan terfokus serta dibombing dalam mengingat menuju kisah kehidupan positif mereka, yang kemudian digunakan selama proses terapi untuk mendukung perubahan individu. Kemudian kebahagiaan mengungkapkan tiga aspek meliputi kepuasan akan masa lalu, kebahagiaan pada masa depan, dan optimisme akan masa depan.

Intervensi ini dalam bentuk kelompok dimana pada proses terapinya terapis mempersilahkan para lansia untuk menceritakan kisahnya merupakan komponen efektif dari setiap proses psikoterapi. Melalui berbagi cerita dengan anggota

kelompok, individu memiliki kesempatan untuk mengklarifikasi dan memperoleh pemahaman kognitif tentang peristiwa. Dengan bercerita, individu memproyeksikan perasaan, pikiran, harapan maupun kebutuhan yang diinginkan. Sehingga dengan melalui *storytelling* partisipan mampu memahami bahwa perilakunya saat ini dilatarbelakangi oleh perasaan, keinginan, kebutuhan, serta proses berpikirnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, penjabaran bahwa *storytelling* mampu sebagai alternatif untuk meningkatkan kebahagiaan pada lansia. Adapun bagan proses terapi (kerangka berpikir) yakni sebagai berikut:



**Gambar 1. Kerangka berpikir**

#### ***Hipotesis***

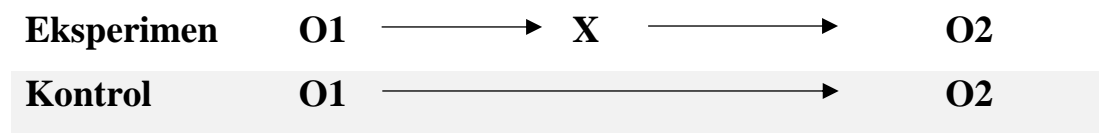
*Storytelling* efektif meningkatkan kebahagiaan pada lansia.

### **METODE PENELITIAN**

#### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dan sampel tidak dipilih secara random. Desain penelitian yang digunakan yaitu *pre-test-post-test control group design*. *Pretestt-posttestt control group design*, merupakan desain eksperimen yang terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak kemudian diberikan *pretestt* untuk mengetahui keadaan awal pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selanjutnya setelah dilakukannya *treatment* maka diberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kontrol guna mengetahui keadaan kelompok sesudah diberikannya perlakuan. Model desain dengan menggunakan *pretest-posttest control group design* digunakan untuk melihat efektivitas dari suatu perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen dengan melihat dan membandingkan hasil *pretest* (sebelum

diberikan perlakuan) dan *posttest* (setelah diberikan perlakuan) pada kedua kelompok (Creswell, 2010).



**Gambar 2. *Pretest-posttest control group design***

keterangan:

O1 : Pretest

O2 : Posttest

X : Intervensi/perlakuan

### **Subjek Penelitian**

Penelitian ini menggunakan teknik pemilihan partisipan dengan *purposive sampling*. Teknik ini merupakan teknik penentuan sampel atau pemilihan sampel penelitian dengan mempertimbangkan atau dengan tujuan tertentu (Sugiono, 2011). Hal ini dilakukan guna untuk memastikan para partisipan dalam penelitian ini memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan sebelumnya dan dapat mewakili variabel yang diteliti. Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu; (1) lansia dengan rentang usia 60 - 80 tahun; (2) bisa membaca dan menulis; (3) tidak mengalami gangguan pendengaran dan penglihatan; dan (4) memiliki tingkat kebahagiaan rendah dan sedang. Partisipan penelitian berjumlah 20 orang lansia yang terbagi menjadi 2 (dua) kelompok yaitu 1 (satu) kelompok eksperimen dan 1 (satu) kelompok kontrol, dimana pembagian kelompok tersebut dilakukan secara non-random.

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

Variabel pada penelitian ini terbagi dua yaitu kebahagiaan merupakan variabel terikat dan variabel bebas pada penelitian ini yaitu *storytelling* yang dijadikan intervensi dalam penelitian ini. Adapun data penelitian diperoleh dari instrumen penelitian menggunakan model pengukuran dengan skala. pengukuran dilakukan dengan mengumpulkan hasil skor skala *authentic happiness scale* pada lansia sebelum (*pre-*

*test*) dan sesudah (*post-test*) proses treatment yang dikembangkan oleh Sanli, Celik dan Gencoglu (2019) yang terdiri dari 16 item dengan reliabilitas sebesar 0,86.

### **Prosedur Penelitian**

Pada penelitian ini memiliki tiga prosedur utama diantaranya:

Pra intervensi, pada tahap ini peneliti mulai mendalami materi yaitu dengan menterjemahkan skala instrumen dari Sanli, Celik dan Gencoglu (2019) kemudian dilakukan evaluasi skala instrumen. Selanjutnya melakukan uji *try out* pada instrumen penelitian. Adapun prosedur yang dilakukan pada uji *try out* yaitu peneliti membagikan *pre-test* (skala *authentic happiness scale*) kepada lansia. Kemudian lansia yang memiliki *authentic happiness* yang rendah dipilih dan diminta kesediaannya untuk ikut melakukan simulasi pada terapi kelompok yang sudah disiapkan.

Intervensi, intervensi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu *storytelling*. Sebelum diberikan treatment, peneliti melakukan pengukuran tingkat kebahagiaan yang dialami oleh partisipan. Hal tersebut guna mengetahui kategori tingkat kebahagiaan partisipan yaitu kategori rendah dan tinggi. Partisipan penelitian yang bergabung dalam kelompok eksperimen dilakukan di Puskesmas. Saat menerima perlakuan, partisipan dibagi menjadi 2 kelompok yakni masing-masing 5 orang. Perlakuan pada 2 kelompok tersebut dilakukan pada hari yang sama namun di jam yang berbeda. Intervensi pada penelitian ini memiliki 7 sesi yang dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan dan tiap pertemuan berdurasi selama 60-120 menit. Adapun sesi-sesi terapi adalah sebagai berikut: 1) membangun *raport* dan *contract partisipan*; 2) *draw my story*; 3) *kelebihan dan kelemahanku*; 4) *bercerita tentang kisahku*; 5) *my feeling*; 6) *aku bisa* 7) *terminasi*. Beberapa cerita yang dipaparkan merupakan cerita yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri pada lansia. Secara rinci penjelasan prosedur dijelaskan pada modul penelitian.

Pasca terapi, yaitu proses terakhir untuk menutup serangkaian intervensi yang dilakukan dengan memberikan *post-test*. Prosedur pada tahap ini yaitu meminta partisipan penelitian untuk mengisi *post-test* (skala *authentic happiness scale*) untuk memperoleh hasil akhir. Proses terakhir yaitu *follow up* yang bertujuan meninjau kemajuan pada subjek pasca intervensi yang sudah dilakukan.



## Analisis Data

Analisa data pada penelitian ini dengan cara membandingkan hasil saat sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikannya terapi. Analisis dilakukan dengan menganalisa skor skala pada skala *pre-test* dan kemudian dibandingkan dengan skor skala *post-test*. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui perubahan sebelum dan sesudah diberikannya terapi. Setelah itu, peneliti membandingkan perubahan skor *pretest-posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis data menggunakan metode teknik uji statistik non-parametrik, yaitu *Wilcoxon test* dan *Mann Whitney* dengan bantuan SPSS for windows 21.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

Penelitian dilakukan selama 2 minggu dengan 5 kali pertemuan dan sebanyak 7 sesi terapi. Adapun karakteristik partisipan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Deskripsi Partisipan Penelitian**

Karakteristik Demografis	Kelompok	
	Eksperimen (N=10)	Kontrol (N=10)
Jenis kelamin:		
Perempuan	10 ( 100 %)	10 (100%)
Laki-laki	0 ( 0%)	0 (0%)
Usia:		
60-70 tahun	7 (70 %)	7 (70%)
71-80 tahun	3 (30%)	3 (30%)
Status Pernikahan:		
Menikah	5 (50%)	5 (50%)
Belum menikah	0 (0%)	1 (10%)
Janda	5 (50%)	4 (40%)
Pekerjaan:		
IRT	6	9
Pensiunan	4	1

### Analisa Data

Hasil penelitian *storytelling* pada lansia yang memiliki kebahagiaan yang rendah dilakukan analisis untuk melihat hasil penelitian tersebut.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan Mann Whitney digunakan guna mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi. Hasil yang didapatkan bahwa tidak adanya perbedaan kebahagiaan pada

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil uji Mann Whitney yang dilakukan sebelum intervensi, Hasil perbandingan antar kelompok dijabarkan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Perbandingan Antar Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum Perlakuan**

N	U	Z	P
20	42.00	-0,609	0,579

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan skor nilai *Mann whitney U* adalah 42,00, skor p sebesar 0,579 sedangkan nilai probabilitas 0,05. Sehingga  $0,579 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kebahagiaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan.

#### Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon. Analisis ini bertujuan untuk melihat adakah pengaruh pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji wilcoxon, menunjukkan terjadinya peningkatan kebahagiaan dari hasil perubahan skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok, yaitu kelompok eksperimen dengan memberikan perlakuan *storytelling*. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sama sekali. Hasil perbandingan masing-masing kelompok dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Perbedaan Kebahagiaan Antara Skor *Pre-test* Dan *Post-test* Pada Kelompok Kontrol Dan Eksperimen dengan Uji Wilcoxon.**

Partisipan	Kebahagiaan		Z	Sig	
	Rentangan	M			SD
Kelompok kontrol					
Pre test	34-53	47,30	5,599	-1,823	0,068
Post test	44-58	52,20	4,417		
Kelompok Eksperimen					
Pre test	30-56	47,40	8,422	-2,805	0,005
Post test	61-79	69,00	5,774		

Berdasarkan Tabel 3, uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z dan p pada kelompok eksperimen adalah  $Z = -2.805$  dengan  $p = 0.005$  ( $p < 0.05$ ) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kebahagiaan pada kelompok eksperimen saat *pretest* dan *posttest*. *Mean pre-test* lebih rendah (47.40) dibanding dengan *mean post test* ( 69.00). Artinya terdapat pengaruh pada penggunaan *storytelling* yang diberikan pada

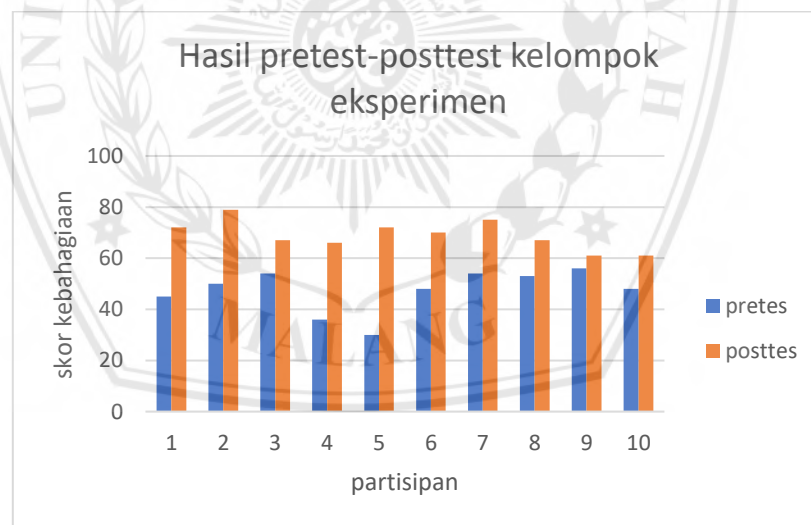
kelompok eksperimen. Sedangkan nilai Z dan p pada kelompok kontrol adalah  $Z = -1.823$  dengan  $p = 0.068$  ( $p > 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok kontrol dengan Mann Whitney**

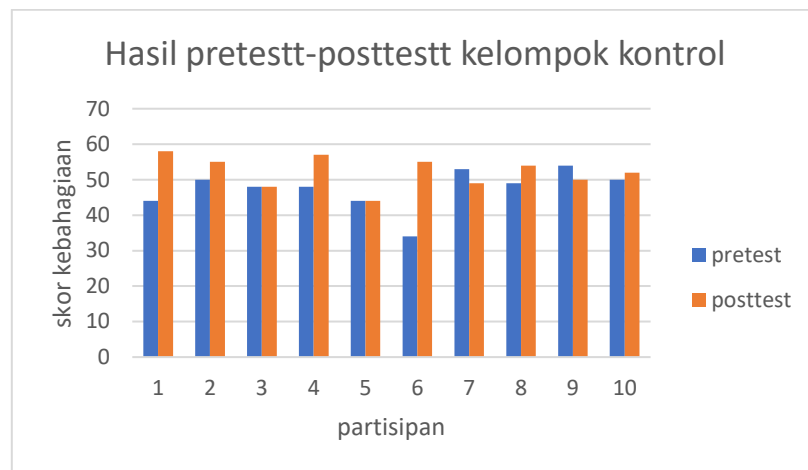
N	U	Z	P
20	0,000	-3,785	0,000

Berdasarkan hasil Tabel 4, dijelaskan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kebahagiaan pada hasil uji *Mann Whitney* yang dilakukan setelah pemberian intervensi terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Terlihat pada skor *Mann Whitney U* adalah  $Z = -3,785$  dengan skor p sebesar 0,000 ( $p < 0.01$ ) maka dikatakan bahwa peningkatan kebahagiaan pada kelompok eksperimen terjadi karena pemberian *storytelling*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi *storytelling* efektif meningkatkan kebahagiaan pada lansia diterima.

Berikut adalah data grafik tentang hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:



**Gambar 3. Skor Kebahagiaan Kelompok eksperimen berdasarkan skala *Authentic Happiness Scale***



**Gambar 4. Skor Kebahagiaan Kelompok kontrol berdasarkan skala *Authentic Happiness Scale***

### **Pembahasan**

Hasil yang diperoleh dari penerapan *storytelling* dapat meningkatkan kebahagiaan lansia. Kelompok eksperimen, mengalami perubahan yang signifikan pada nilai skor kebahagiaan. Selain data dari skor *authentic happiness scale*, *manipulation check* dilakukan berdasarkan hasil wawancara dan lembar *scalling*. Berdasarkan hasil wawancara partisipan merasa mendapatkan dukungan, merasa dihargai dan diterima oleh kelompok selama pemberian terapi oleh terapis. Kemudian berdasarkan hasil lembar *scalling* didapatkan nilai rata-rata 9 dari rentang angka 1 sampai 10 yang diberikan oleh masing-masing partisipan. Partisipan juga menyatakan bahwa partisipan mampu mengikuti terapi dengan baik serta terapi yang diberikan mampu memberikan kemajuan bagi permasalahan yang dialami. Berdasarkan penjabaran tersebut, disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan pada partisipan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap partisipan. Kemudian, perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak luput dari beberapa faktor keberhasilan yang berkaitan dengan keberhasilan terapi diantaranya proses terapi, partisipan, dukungan sosial, setting terapi dan terapis.

Proses intervensi *storytelling* dimana melalui berbagi cerita dengan anggota kelompok, individu memiliki kesempatan untuk mengklarifikasi dan memperoleh pemahaman kognitif tentang suatu peristiwa. Dengan menggunakan metode *storytelling* atau bercerita, individu memproyeksikan perasaan, pikiran, harapan maupun kebutuhan yang diinginkan. Melalui kegiatan tersebut partisipan mampu

memahami bahwa perilakunya saat ini dilatarbelakangi oleh perasaan, keinginan, kebutuhan, serta proses berpikirnya.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *storytelling* efektif dalam proses pembelajaran orang dewasa (Carminotti & Gray, 2012). Melalui *storytelling* para lansia mampu bercerita mengenai masa hidupnya dan mengekspresikan perasaan dan pikirannya sehingga dapat mengurangi beban yang ada dengan media *storytelling* sehingga mampu bercerita berbagai macam hal mengenai filosofi dan moral (Lasker & Beukelman, 1999). Selain itu, penelitian lain dari Mager dan Stevens (2015) yang menyatakan bahwa *storytelling* jangka pendek efektif meningkatkan karakteristik kebahagiaan dan resiliensi pada lansia.

Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman pada lansia setelah diberikannya perlakuan merupakan salah satu faktor pendukung keberhasilan terapi. Bertambahnya pengetahuan dan pemahaman partisipan membantu perubahan kebahagiaan pada kelompok eksperimen yang lebih cepat dan signifikan dibandingkan pada kebahagiaan kelompok kontrol. Menurut Lukens dan McFarlane (2004) pengetahuan dan pemahaman yang meningkat pada seseorang dapat membantu individu mencapai kesadaran sehingga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman dari pengalaman-pengalam ataupun cerita yang didapatkan selama intervensi banyak didapatkan oleh para partisipan, dimana kebanyakan partisipan mulai dapat memandang peristiwa di masa lalu sebagai proses belajar dan mulai bisa mensyukuri hal apa yang terjadi tanpa menyalahkan apapun dan siapapun. Kemudian adanya saling terbuka, percaya dan mendukung antara anggota kelompok merupakan salah satu indikasi keberhasilan dalam proses terapi.

Salah satu sesi yang dilakukan pada proses terapi yaitu menceritakan pencapaian prestasi di masa lalu. Hal tersebut dapat mengubah kesadaran lansia sehingga mempengaruhi kebahagiaannya. Artinya ketika individu mendapatkan prestasi secara tidak langsung ia sudah mencapai tujuan yang diinginkan. Kepuasan individu terhadap prestasi ataupun tujuan yang tercapai di masa lalu merupakan salah satu kondisi yang penting dan perlu diperhatikan dalam kebahagiaan pada masa usia lanjut. Diener (2009) berpendapat kebahagiaan seseorang baru tercapai apabila tujuan hidup individu telah di capai.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Scott dan DeBrew (2009) mendapatkan hasil bahwa *storytelling* dapat meningkatkan makna dan tujuan hidup. Hal dapat dijelaskan ketika individu mendengarkan cerita dari anggota kelompok yang lain, adanya proses mengingat atau mengklarifikasi peristiwa atau kenangan khusus di masa lalu sehingga membuat individu merasa bangga akan hidupnya.

Faktor pendukung keberhasilan terapi selanjutnya adalah peran terapis dan persepsi positif dari partisipan. Peran terapis dalam mendorong partisipan dalam bercerita sangat diperlukan, sehingga partisipan mampu mengekspresikan diri dan perasaannya. Selain itu, kesadaran partisipan akan kepemilikan akan proyeksinya di dalam bercerita dapat membantu terapis untuk mengarahkan perasaan partisipan dalam menguasai diri secara sepenuhnya dalam mengekspresikan dan pemahaman mengenai perasaan serta kebutuhannya. Sehingga dapat membantu merubah persepsi individu dari negatif menjadi positif terhadap masa lalu, masa sekarang ataupun masa depannya.

Berdasarkan penelitian Peterson, Ruch, Beermann, Park dan Seligman (2007) persepsi positif individu terhadap lingkungannya merupakan salah satu ciri meningkatnya kebahagiaan. Artinya dengan berpersepsi positif akan lingkungannya individu akan semakin terbuka dan optimis serta mampu mengendalikan dirinya ketika berada di lingkungan sehingga perasaan tidak dihargai ataupun persepsi negatif akan semakin menurun dan menghilang pada individu.

Manfaat *storytelling* untuk kesehatan diantaranya menstimulasi mental, meningkatkan daya ingat, hubungan sosial yang positif dan meningkatkan aktifitas pada lansia dalam kegiatan sehari-hari (Sierpina & Cole, 2004). Kebahagiaan seseorang dipengaruhi bagaimana cara ia menilai kualitas-kualitas yang ada di dalam kehidupannya. Hal ini termasuk bagaimana cara individu mampu untuk menerima keadaan yang telah ia alami sehingga bisa memunculkan perasaan tenang baik batin maupun pikiran. Hal ini juga mencerminkan bagaimana penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi di dalam hidupnya.

Latar belakang yang sama antara partisipan penelitian yang merupakan para lansia sehingga tercipta komunikasi dan interaksi serta dukungan yang diberikan antara sesama pada saat intervensi (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007). Dengan kesamaan tersebut partisipan mampu menciptakan interaksi dan

hubungan yang baik selama intervensi dan berkesinambungan pasca terapi. Kemudian, pemberian *storytelling* dalam bentuk kelompok juga berpengaruh pada keberhasilan intervensi, dimana kelompok menyediakan empati, kebutuhan dukungan untuk menciptakan suasana kepercayaan sehingga dapat berbagi dan mengeksplorasi mengenai masalah yang dihadapi.

Faktor perbedaan perubahan atau penurunan kebahagiaan pada anggota kelompok partisipan meliputi pemahaman anggota kelompok mengenai materi yang dibahas, lingkungan kelompok, dan beberapa individu membutuhkan bantuan secara individual. Faktor lain yaitu adanya keinginan partisipan untuk berubah, komitmen untuk mengikuti intervensi sampai akhir dan dukungan yang didapatkan dalam kelompok sehingga membuat intervensi yang dilakukan berhasil.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa *storytelling* dapat meningkatkan kebahagiaan pada lansia. Hal ini dibuktikan pada peningkatan skor skala kebahagiaan pada kelompok eksperimen saat *pretest* dan *posttest*. Kemudian, dapat dilihat pada hasil uji *Mann Whitney* pada kelompok kontrol dan eksperimen yang memiliki perbedaan. Hasil lain juga dapat dilihat pada hasil observasi pada partisipan selama proses intervensi.

## **Implikasi Hasil Penelitian**

Penelitian eksperimen suatu model *storytelling* yang telah dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat untuk bidang psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis mengenai masalah yang berkaitan dengan kebahagiaan pada lansia. Penelitian ini menjadi penanganan kebahagiaan pada lansia agar mampu optimal di masa tua nya. Penelitian ini juga dapat memberkan gambaran penting bahwa *storytelling* tidak hanya dapat diberikan pada anak-anak namun dapat diberikan kepada lansia. Pemberian intervensi pun dapat dilaksanakan kapan pun dan dimana pun serta dapat dilakukan oleh masyarakat umum tanpa harus belajar ilmu psikoogi terlebih dahulu.

Penelitian yang dilakukan tentunya tidak lepas dari keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki peneliti, seperti pembagian partisipan penelitian pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang tidak dibagi secara random.



Kemudian karena pemberian interensi dilaksanakan di Puskesmas, peneliti tidak dapat faktor-faktor lain diluar proses intervensi yang dilakukan. Oleh karena itu, bagi eneliti selanjutnya dapat mengembangkan, mereplikasi dan mengaplikasikan kembali *storytelling* ini kepada partisipan dengan kondisi yang lainnya serta memberikan *self report* agar memudahkan peneliti dalam mengevaluasi perubahan persesi dari tiap partisipan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alschuler, M. L. (2014). Book review therapeutic storytelling for adolescents and young adults. *Journal of Poetry Therapy*, 27 (2), 103–104, <http://dx.doi.org/10.1080/08893675.2014.895494>.
- Amalia, S. (2017). Pengaruh persepsi kesehatan terhadap tingkat kebahagiaan pada lansia. *Psikovidya*, 21 (1), 1-9.
- Ariani, M. A. (2012). *Storytelling untuk meningkatkan happiness*. Digilib UMM.
- Bradburn, Norman N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing company.
- Caminotti, E. & Gray. J. (2012). The effectiveness of storytelling on adult learning. *Journal of Workplace Learning*, 24 (6 ), 430-438.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Yogyakarta: Refika Aditama.
- Creswell, J, W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diener, E. D Et Al. (1999). Subjective well being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 12, (2), 276-302.
- Diener, E. D. (2007). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Revision Psychological Journal*. 54, 403-425.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-being. In Diener E. (Ed). *The science of wellbeing. The collected works of Ed Diener. (pp 11-58)*. New York: Springer.
- Furhan. (2008). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Gabele, M., Thoms, A., Alpers, J., Hublein, S., & Hansen, C. (2019). Effects of interactive storytelling and quests in cognitive rehabilitation for adults. A paper presented at GamiFIN Conference , Levi, Finland, 8-10 April 2019.
- Gardner, P. J., & Poole, J. M. (2009). One story at a time narrative therapy, older adults, and addictions. *Journal of Applied Gerontology*, 28 (5), 600-620.
- Garcia, L, M, R., & Novarro, J, M, R. (2018). The impact of quality of life on the health of older people from a multidimensional perspective. *Journal of Aging Research*, 9, 1-7.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Kafaei, M., & Motamedy, A. (2016). The relation between personality characteristics and self-efficacy and successful and unsuccessful aging. *The International Journal Of Indian Psychology*, 3(3), 102–111.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013, October). Populasi lansia diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2020. *Www.Depkes.Go.Id*, Pp. 1–2.

- Lasker, J., & Beukelman, D. R. (1999). Peers' perceptions of story telling by an adult with aphasia. *Aphasiology*, 13 (9), 857-869.
- Lukens, E. P. & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and crisis intervention*. 4 (1), 205-225.
- Mager, B. (2018). Storytelling contributes to resilience in older adults, *Activities, Adaptation & Aging*, 23-36. DOI: 10.1080/01924788.2018.1448669.
- Mager, B. J. R., & Stevens, L. A. M. (2015). *The effects of storytelling on happiness and resilience in older adults*, Thesis, Retrieved from Sophia, the St. Catherine University repository website: [https://sophia.stkate.edu/ma\\_hhs/3](https://sophia.stkate.edu/ma_hhs/3).
- Myers, David. G. (2012). *Psikologi sosial edisi 10, Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nelson-Jones, R. (2015). *Teori, praktik konseling dan terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Peterson, C. Ruch, W., Beermann, U. Park, N & Seligman, M. E. P. (2007). Strength of character, orientation to happiness and life satisfaction. *The journal of positive psychology*. 2 (3), 149 – 156.
- Rusdiana, Ika. (2017). Konsep authentic happiness pada remaja dalam perspektif teori myers. *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*. 2 (1), 35-44.
- Rahmawati, F., & Saidiyah, S. (2011). Makna sukses di masa lanjut. *Psymphathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 51–68.
- Ryff, C. D. & Keyes (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4), 719-727.
- Salami, S. (2011). Personality and psychological well-being of asolescents: the moderating role of emotional intelligence. *Social Behavior and Personality an Internasional Journal*, 39 (6), 785-794.
- Sanli, E., Celik, S. B., & Gencoglu, C. (2019). Validity and reliability of the authentic happiness scale. *Khazar Journal of Humanities and Social Sciences*. 22 (1), 5-20.
- Schaefer, C. (1993). What is play and why is it therapeutic? In C. Schaefer (Ed.), *The therapeutic powers of play*. New Jersey: Jason Aronson.
- Schaefer, C. (2003). *Play therapy with adults*. Hoboken NJ, John Wiley & Sons.
- Schimmel, Jörg. (2009). Development as happiness: The subjective perception of happiness and undp's analysis of poverty, wealth and development. *Journal of Happiness Studies*. 10 (1), 93-111.
- Scott, K., & DeBrew, J. K. (2009). Helping older adults find meaning and purpose through storytelling. *Journal Of Gerontological Nursing*, 35 (12) 38-43.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happines: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillmen*. New York: The Free Press.

- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Alih Bahasa: Eva Yulia Nukman. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish a visionary new understanding of happiness and well-being*. Sydney: Random House.
- Sierpina, M., & Cole, T. R. (2004). Stimulating creativity in all elders: A continuum of interventions. *Care Management Journals*, 5(3), 175-182.
- Suri, R. (2009). Working with the elderly: An existensial humanistic approach. *Journal of Humanistic Psychology*. 50 (2), 175-186.
- Veenhoven, K. J. (2006). Orientations to happiness and life statisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*. 12, 141-146.
- Zulfiana, U. (2014). Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 2 (3), 256-267.

